

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ
ЗАНЯТИЯМИ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта
Новиковой Елены Геннадиевны

Научный руководитель
Ассистент

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой,
Кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Здоровье – это естественное состояние человека, которое включает моральное, физическое, эмоциональное и другие состояния. Без здоровья человек, не сможет нормально существовать. Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы восторгаться её ценностями он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье сбережение отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Здоровье детей – это актуальная проблема общества в целом. По данным Всемирной организации здравоохранения, общественное здоровье на 25% зависит от состояния окружающей среды и на 50% от образа жизни. В начале XXI века социально-экономическая и экологическая ситуация привела к резкому ухудшению состояния здоровья населения России, главным образом, детского.

Молодые люди в современном мире мало задумываются о своем здоровье. Восприятие неприятностей со здоровьем воспринимается как внезапное состояние. Большинство заболеваний зарабатываются в подростковом возрасте. Отношение к спорту и физической культуре отстраняющееся, все больше главенствуют пагубные привычки. Одной из причин этого многие считают развитие компьютерных инноваций, телефонных технологий, интернета, загрязнение окружающей среды и т.д.

Сегодня для ребенка, стремящегося к общению, практически всегда становится экранный мир. Продолжительное влияние экранов смартфона, телевизора, приводит к росту заболеваний глаз, нарушение опорно-двигательного аппарата. Гиподинамия - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Результатом гиподинамии являются многочисленные невротические, сердечно-сосудистые заболевания. Острой и требующей срочного решения является проблема физической подготовки учащихся: большое количество подростков не выполняют нормативов по физической подготовке.

Актуальность работы заключается в том, что - здоровье подрастающего поколения, это проблема общества в целом, а спортивный туризм является нечто новый и неизведанным для детей.

Цель работы: выявить эффективность влияния туристско-краеведческой работы на формирование здорового образа жизни.

Объект исследования - процесс формирования ЗОЖ с помощью занятий спортивным туризмом.

Предмет исследования - применение туристско-краеведческой направленности способствует формированию ЗОЖ у обучающихся Дома детского творчества.

Глава I. Спортивный туризм как основная форма формирования здорового образа жизни

Туризм занимает особое место в учебно-воспитательной работе Дома детского творчества ЗАТО Светлый, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодых людей и является средством формирования здорового образа жизни. Туризм главным образом является важным средством физического воспитания и активного времяпрепровождения. В туристских походах, походах выходного дня обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и самоорганизации.

Особые правила туристской деятельности способствуют воспитанию ответственности, дисциплинированности, высоких нравственных качеств личности: взаимовыручка, чуткость и внимание к товарищам, ответственность, терпимость, бескорыстность, честность, миролюбие. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания всесторонне развитого человека. Способствует формированию коллективизму, дружбе, товариществу, расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания естественной красоты природы. Помогает в выборе профессии, целеустремленности, демонстрирует положительное влияние на организм воспитанника.

1.1. Понятие «здорового образа жизни», «туризм»

Определяющими понятиями обозначенной нами проблемы являются «здоровый образ жизни» и «туризм». Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет понятие «здоровье» как естественное состояние организма, включающее физическое, психическое, социальное, моральное и т.д. благополучия. При этом основным критерием оценки состояния здоровья является уровень способности человека адаптироваться к окружающему миру. Имеется в виду не только адаптация к вредным факторам окружающей среды (устранение или изоляция), но и социальная приспособленность человека в социуме.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные установили, что состояние здоровья человека -на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на независимые от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти. Правильно, грамотно организованный учебный процесс в школе, дополнительном образовании зависит от качества разработанной программы,

эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в большей степени влияют на здоровье обучающихся.

В определении плана решения задач оздоровительной направленности необходимо со всей отчётливостью понимать, что положительное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с правильно организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения здоровья: правильно дышать, правильно пить, грамотно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать. Соблюдение этих или подобных принципов и правил имел в виду ещё в 20-е годы Нарком здравоохранения Н.А. Семашко, когда утверждал, что для укрепления здоровья человек должен заниматься физической культурой 24 часа в сутки. А для этого он должен: а) хотеть это делать; б) знать правильное выполнение; в) реализация своих потребностей и представления о своей повседневной деятельности в процессе самосовершенствования. Этому и должна способствовать вся система физического воспитания подрастающих поколений.

Таким образом, можно сделать вывод здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и специальной деятельности.

Стиль здорового образа жизни обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты:

Таким образом, здоровый образ жизни представляет собой режим ограничений и оптимальными физическими нагрузками. По поводу необходимости определённых ограничений уместно сослаться на слова известного американского писателя Марка Твена, который писал: «Единственный способ сохранить своё здоровье - есть то, что не хочешь, пить то, чего не любишь и делать то, что не нравится». Слова имеют место быть, так большинство продуктов питания полезных для здоровья, не вызывают удовлетворения, но в нынешнее время разработаны программы правильного питания, где процесс приготовления и вкусовые качества превосходят уровень привычных нам блюд.

Ведущим из условий, которые необходимо соблюдать для сохранения и укрепления здоровья, является правильно организованная и достаточная по объёму и интенсивности двигательная активность. «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим питания и сна», описывал на рубеже 1-го и 2-го тысячелетий Абу-Али-Ибн-Сина (Авицена) в книге: «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья».

Физическая активность человека - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное

средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. Двигательный режим человека не одинаков в разном возрасте. Однако общее состоит в том, что физическая активность абсолютно необходима ребёнку, взрослому, пожилому человеку. Она должна быть постоянным действием в жизни, главным регулятором всех функций организма. Физическая активность должна организовываться должным образом, на основе исследований и научных знаний с учетом возрастных особенностей.

Здоровый образ жизни немыслим без соблюдения правил личной гигиены: суточного режима, ухода за телом, одеждой, обувью и т. п. Особое значение при этом имеет распорядок дня. При правильном его составлении и строгом выполнении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создаёт оптимальные условия для плодотворной работы и качественного восстановления сил. Вопрос гигиены в наше время, на первый взгляд может показаться не важным для сохранения здоровья. Человеческий организм функционирует таким образом, чтобы практически непрерывно избавляться от продуктов своей жизнедеятельности: за это отвечает сложная выделительная система, сальные, потовые железы и т.д. Клетки верхнего слоя эпидермиса на всем теле ежедневно отмирают и отшелушиваются. Если не соблюдать гигиену, не ухаживать за своим телом, все не выведенные продукты выделения не только сильно портят вашу репутацию, но и могут стать фактором риска массы заболеваний.

Гигиена – это стратегия защиты своего организма от неблагоприятных условий окружающей среды и одновременно это комплекс правил по уходу за телом. В числе неблагоприятных внешних условий – не только инфекции и бактерии, но и некомфортная температура, повышенная влажность, ультрафиолет. Основные правила личной гигиены, больших затрат не требуются, внимание и не большое количество времени. Ежедневный душ, мытье рук, головы, уход за ногтями, стопами, за полостью рта, отказ от вредных привычек, гигиена одежды,

Мощным оздоровительным средством здорового образа жизни является закаливание. Позволяет миновать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2-4 раза, а в некоторых случаях помогают вовсе избавиться от них. Закаливание к тому же оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус ЦНС, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

В итоге основными слагаемыми здорового образа жизни, являются выше перечисленные условия. Внедрение их в повседневную жизнь людей требует комплексного подхода, кропотливой целенаправленной деятельности со стороны многих государственных учреждений и организаций. Однако оно предполагает прежде всего активную деятельность в этом направлении самого человека. Следование нормам и принципам здорового образа жизни - долг каждого разумного человека. Разумное отношение к собственному здоровью должно стать нормой для человека.

Здоровый образ жизни, основой которого является режим ограничений и режим нагрузок, должен занять ведущее место в арсенале современных профилактических средств. Наступит время, когда дозированная двигательная активность будет приписываться каждым врачом так же, как в настоящее время назначается медикаментозное лечение.

«Образ жизни» это философско-социологическое понятие, охватывающее совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни. Данное понятие позволяет рассматривать во взаимосвязи основные сферы жизни людей: труд, быт, культуру, политическую жизнь и др.

Термином «здоровье» определяют так же количество резервов в организме человека, максимальную, производительность органов при сохранении качественных пределов их функций. Одними из главных факторов риска, объясняющих рост заболеваемости населения и сокращения средней продолжительности жизни людей, является гиподинамия в сочетании с неблагоприятной экономической средой. Гиподинамия – патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения). Все это происходит по одной причине – снижение двигательной активности. Как результат, сократительная способность мышечных структур в значительной мере снижается. Здоровье человека, заболеваемость, течение и исход болезней (в частности вероятность возникновения хронических форм), продолжительность жизни, рабочий и творческий потенциал зависят от большого числа факторов, которые сливаются в триединый поток информации. Степень «жестокости» этого потока зависит от социально-экономических условий жизни определённых характером общественной формации. В условиях современной научно-технической революции «жестокость» достигла довольно высокого уровня и приводит среди прочего к определённой дезорганизации природных основ эффективной жизни личности, кризис эмоциональности, основным проявлениями которого являются стресс, эмоциональная дисгармония, отчуждённость и незрелость чувств, ведущие к ухудшению состояния здоровья и заболеваниям. Как считает А. Печчен, «... при всей своей важной роли, какую играют в жизни современного общества вопросы его социальной организации, его институты, законодательства и договоры, при созданной человеком технического прогресса, не они в конечном счёте определяют судьбу человечества. И нет и не будет ему спасителя, пока сами люди не изменят своих привычек, нравов и поведения...».

Люди не успевают адаптировать свою культуру в соответствии с теми изменениями, которые сами же вносят в этот мир, и источники этого кризиса лежат внутри, а не вне человеческого существа, рассматриваемого как исходить прежде всего из изменений самого человека, его внутренней сущности. Данную ситуацию Р. Апофф выразил более коротко: «главным препятствием между человеком и будущим, к которому он стремится, является сам человек».

«Кризис человека... коренится не в самой человеческой природе; он не является каким-то неотъемлемым его свойством или неискоренимым пороком; нет, это скорее кризис цивилизации или культуры, который является причиной глубокого несоответствия между мышлением и поведением человека, с одной стороны, и изменяющимся реальным миром – другой. И кризис этот, при всей своей глубине и опасности – всё-таки можно преодолеть», - оптимистически заключает А. Печчен. Но для того чтобы этот переломный момент преодолеть, нужно прежде всего разобраться в причинах, зависящих от самого человека, от его сознания. Человек должен самостоятельно осознавать, что нужно ему в жизни. Для этого и предпринимаются различные подходы для реализации поставленной цели, если человеку важно быть здоровым и грамотным в физическом воспитании, то никакие факторы человеческие, экологические и т.д. не изменят намеченных планов. Важно самостоятельно прийти к тому, чтобы оберегать и сохранять здоровье, так как этого никто не сделает за нас.

Всего пару десятков лет назад специалисты крайне редко слышали о случаях возникновения гиподинамии. Но сейчас же распространённость недуга растёт с каждым днём. Основная причина этого – автоматизация и урбанизация труда. Ранее люди прикладывали больше физических усилий на рабочем месте, но сейчас же большая часть людей сидят в офисах и их двигательная активность значительно снижена. Можно сказать и так, что гиподинамия является прямым следствием освобождения человека от физического труда. Сама природа ранее запрограммировала каждого индивидуума на добывание себе пищи и трудовую активность. Но сейчас все это значительно упростилось. Как результат – гиподинамия приводит к нарушению метаболизма, а также к увеличению патологий сердечно-сосудистой системы.

Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX в. и обозначает путешествие, которое начинается и заканчивается в одном и том же месте.

Под школьным туризмом понимают туристско-краеведческую деятельность обучающихся, выходящую за рамки учебных программ и организуемую школой и школьными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их во внеурочном времени.

Следует отметить, что ни одно из представленных определений не отвечает на вопрос: что такое туризм - средство, форма или метод? Более полным представляется определение А.А. Остапца, который видит в детско-юношеском туризме «средство гармонического развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности».

1.2 Спортивный туризм имеет важное значение в учебно - воспитательной работе ДДТ ЗАТО Светлый

Туризм – это возможность оздоровления организма за счет повышения двигательной активности. Ходить не вредно, вредно не ходить. Занятия туризмом развивают у человека ценные навыки, например, навык в правильной ходьбе. Большинство граждан, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя отпуск на террасе дома отдыха или в гамаке на

даче, буквально отучаются ходить. Пройти 15-20 километров по пересеченной местности для них непосильная задача. Высокий ритм современной жизни требует, чтобы человек мог выдерживать длительные нагрузки эмоциональные и физические.

Поход воспитывает волю и терпение, готовит человека к трудностям, неудобствам. Туристические походы устраняют как минимум два из пяти выделенных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, гиподинамию и ожирения. Крепкое здоровье достигается через постепенное адаптацию организма к изменениям внешней среды, то есть в закаливании.

Занимаясь туризмом в Доме детского творчества обучающиеся получают специальные знания по медицине, физиологии, гигиене, необходимые основы для профилактики заболеваний, травматизма, оказания первой доврачебной помощи, информацию о методах саморегуляции во время физических нагрузок, порядок организации и правила поведения в походах и соревнованиях, основы туризма и экологии, топографии и спортивного ориентирования, о представлении об истории родного края и культурном наследии. Постепенно у воспитанника формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию. Набор в группу осуществляется следующим образом на основе предварительного собеседования, сдача контрольных нормативов и индивидуальные возможности организма, заявление от родителей (лиц заменяющих родителей), медицинской справки из МСЧ ЗАТО Светлый о возможности заниматься в объединении «Туризм». Отказом в приеме служить противопоказания к занятиям спортивным туризмом. Состав группы десять человек, из-за материально-технического оснащения, количество в группе ограничено, количество групп, разделяется по годам обучения. Занятия проводятся от двух до шести часов в неделю, в программу входит индивидуальное обучение. Окончанием программы служит то, что обучающиеся должны выполнить на контрольном занятии передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; преодолевать вместе естественные препятствия на пути; ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревнованиях по спортивному ориентированию; наладить походный быт и оказывать первую доврачебную помощь.

Самодетельный туризм – это спорт на чистом воздухе, это возможность дать детям интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться не только своим здоровьем, но и о тех, кто рядом.

Занятия в туристском объединении – это групповые занятия в классе и спортивном зале, в парке и в лесу, это многодневные походы. Участие в соревнованиях различного уровня и их судейство. Именно такая деятельность дает обучающему то, в чем он нуждается больше всего – полноценное взаимодействие со сверстниками. Превосходя сложности похода, становясь более самостоятельными, энергичными, инициативными ребята начинают

верить в свои силы, возможно, впервые ребята получают удовлетворение от работы, от физической нагрузки. В туристском походе или прогулке они учатся прислушиваются к интересам других людей, становятся более терпимыми и чуткими. Существенное внимание при подготовке к походам уделяется технике безопасности и технике преодоления естественных препятствий, что повышает безаварийность и безопасность походов, сокращение количества или предотвращения травмирования среди обучающихся Дома детского творчества ЗАТО Светлый Саратовской области.

Работа в туристских объединениях преимущественно ведется на базе школы и дома детского творчества. Заниматься здесь могут учащиеся не имеющие противопоказаний врача. Программы туристско-краеведческой направленности предусматривают разнообразные формы проведения занятий: тренировки в спортивном зале и на открытой местности, кросс-походы на свежем воздухе, занятия в учебном классе, учебно-тренировочные выезды, просмотр видеофильмов, работа с библиотечным материалом, тренинги общения, теоретические занятия по всем разделам. В период школьных каникул ребята участвуют в многодневных степенных и категорийных походах или учебно-тренировочных сборах.

Современная молодежь не имеет культуры безопасного поведения на отдыхе в лесу, на природе, нет практических навыков поведения в экстремальных условиях. Турист обладает и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека адаптированным к жизни. Понимание качества дров, а какие будут разгораться, а какие нет, как быстро развести огонь в дождливую погоду, приготовить пищу, правильно ориентироваться в лесу, быстро отремонтировать одежду и обувь, палатку.

Участие в походах и экскурсиях расширяют кругозор обучающихся, знакомит их с природой, воспитывает любовь к родному краю. В любую погоду, находясь среди природы, постигая ее тайны, у детей усиливается чувство ответственности за ее состояние, понимание необходимости бережного отношения ко всем видам и формам живой и неживой природы, возникает потребность быть активным ее защитником. А пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная спортивная тренировка физически закаляет организм обучающихся в целом.

Туризм и здоровье понятия неотделимы. Известно выражение: «В здоровом теле - здоровый дух». Не менее справедливым будет, обратное утверждение: «От здорового духа - здоровое тело». Туризм помогает гармонично развивать в личности человека эти два начала. Сила духа может направлять разум человека в сторону добрых мыслей и положительных эмоций. Очень важно в настоящее время убедить и научить подрастающее поколение использовать свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья

Оздоровительный результат занятий самодеятельным туризмом серьезно возрастает благодаря тому, что проводятся главным образом в экологически чистой лесной местности, где воздух значительно лучше городского. При этом

создаются уникальные условия для использования целого ряда целебных оздоровительных факторов природной среды.

Прежде всего происходит насыщение организма свежим, чистым воздухом. При физической нагрузке, интенсивность этих очищающих организм процессов резко повышается. Именно естественно очищенный, свежий воздух является основой здоровья, именно в нем современный человек испытывает постоянно растущий дефицит. Более того, физическая активность в лесной или лесопарковой местностях предоставляет редкую возможность возвратиться и приблизиться к живой природе, заметить и оценить ее красоту. На занятиях вне помещений в постоянно обновляющемся окружении леса, парка, сквера долгий путь превращается в удовольствие, остро ощущается гармония души и тела. Здесь всегда и интереснее, чем в стенах спортивного зала, других закрытых спортивных сооружений. Такие общения с природой служат мощным средством снятия нервно-психических нарушений, сопровождающих стрессовые и неприятные ситуации, которыми перенасыщен повседневный социум. Особенно остро нуждается в этом подростково-юношеский возраст, который зачастую сталкивается с трагическими противоречиями между идеальными стремлениями и реально царящими на земле силами жестокости, лжи, несправедливости, безнравственности. У подростка при прохождении разных участков в походе поднимается настроение, жизненный тонус. Обучающиеся отдыхают от суровой реальности, напряженного темпа окружающего мира, глубже осознают необходимость жить в гармонии и единстве с природой, оберегать ее от варварского разорения, опасного нарушения экологического равновесия земной жизни из-за техногенных загрязнений.

Он острее воспринимает радость и ценность жизни, ощущает состояние душевного комфорта, расцвет человеческой личности, крайне необходимые ему вдохновение, ликующее удовлетворение, благоговение. Именно эти мгновения способствуют пробуждению потребности еще и еще раз отправляться в поход. В комплексе все это благоприятно действует на человека, затрагивая его биологическую, и психическую, и социальную, и духовную сущность. Сбалансированные взаимоотношения человека с природой гарантируют здоровье.

Развитие спортивно туризма и его все возрастающая роль как одного из средств физического воспитания и активного отдыха детей и подростков потребовали специальных научных исследований для определения его влияния на организм детей в зависимости от содержания и характера туристских мероприятий. В настоящее время значительное число научных исследований свидетельствуют о том, что спортивно-оздоровительный туризм является эффективным средством физического воспитания детей и подростков.

Все многообразие видов и организационных форм спортивно туризма обеспечивают его доступность для широкого круга занимающихся, начиная от детей дошкольников и заканчивая пожилыми людьми, имеющими отклонения в здоровье.

Многие педагогические коллективы приходят к осознанию необходимости и более активного применения средств и форм спортивно туризма, введения детей в окружающий мир, природу.

Двигательная активность учащихся нацелена прежде всего на укрепление здоровья, а затем уже на выявление спортивных дарований. Более того, здоровье и полноценное развитие подрастающего поколения по значимости намного превосходят любые спортивные достижения. В исследованиях А.Г. Нагорного, изучавшего подростков старшего возраста, и С.А. Сергеевой, изучившей младший подростковый возраст, содержатся данные об улучшении здоровья подростков, занимающихся спортивно туризмом. Оба автора констатировали улучшение самочувствия занимающихся, увеличение ЖЕЛ, уменьшение частоты дыхания и увеличение становой силы. Анализ данных исходного и повторного обследований вышеназванных авторов показал, что по окончании многодневных туристских походов ЖЕЛ увеличилась у юношей на 100 мм, а у девушек – на 120 мм. Материалы медико-педагогического обследования показали, что пешие походы при соблюдении норм нагрузки оказывают благотворное влияние на состояние здоровья юношей и девушек и способствуют их физическому развитию.

Таким образом, туристскую деятельность можно отнести к классическим методам воспитания, обучения и оздоровления детей и подростков. Спортивный туризм имеет совокупный характер влияния на личность и коллектив. Выражается в повышении духовного и физического потенциала обучающихся, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой и т.д. В своей работе А.Г. Нагорный отмечает, что туристская деятельность всесторонне по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе и во внешкольных учреждениях дополнительного образования.

Глава 2 Работа туристского объединения как средство развития физических качеств обучающихся и формирования навыков здорового образа жизни

В Доме детского творчества ЗАТО Светлый актуален вопрос о необходимости изменения отношения к природе, окружающей среде, к жизни в целом и обеспечения соответствующего воспитания и образования современных детей. Туризм, одно из эффективных средств такого воспитания, так как дает широкий простор для выявления способностей детей, позволяет сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитывает человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина страны.

Все люди поступают так, как их обучили. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

Туристско–краеведческая направленность – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Туризм как средство общения, оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку. Универсальность туризма еще в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики повышения уровня их физической и двигательной подготовленности.

Занятия туризмом содействуют физическому и умственному развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир, изучать родной край.

Цель программы воспитать здоровую, всесторонне развитую, духовную личность посредством занятий спортивным туризмом и изучения истории родного края.

Задачами является: - совершенствование технико-тактической подготовленности; - изучение истории и культуры родного края; - укрепление здоровья обучающихся; - повышение уровня общей и специальной физической подготовки; - повышение уровня интеллектуальных возможностей; - воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом; -

воспитание коллективизма и умения работать в команде; - воспитание гражданственности и патриотического воспитания через историю родного края и страны.

Программа была разработана и апробирована методика развития интеллектуальных качеств обучающихся в сочетании с физическими нагрузками на занятиях спортивным туризмом. Применение этой методики позволило разнообразить тренировочный процесс, повысить интерес к занятиям.

Этапы реализации программы: предварительный (1 год обучения), начальной специализации (2 год обучения), спортивного совершенствования (3 год обучения).

В ходе работы была проанализирована система работы ДДТ по формированию ЗОЖ у обучающихся (анализ программы «Туризм», рейд по проверке «Уголков здоровья», среди всех объединений, изучение информационной работы в ДДТ по пропаганде ЗОЖ). Один из компонентов в системе здорового образа жизни – это занятия спортом, туризмом.

Являясь руководителем объединения «Туризм» с 2012 года, в ДДТ функционирует 3 группы в возрасте 10-17 лет. В каждой группе по 10 человек, которые занимаются туризмом и участвуют в подготовке к соревнованиям. В программу входит обучение навыкам тактики и техники пешеходного туризма, бережному отношению к природе родного края, формированию ЗОЖ посредством туристической деятельности. Тренировочный процесс способствует формированию силы, выносливости и других физических качеств.

Участие в городских и областных соревнованиях способствуют развитию мотивации к тренировочному процессу, заставляют работать над собой, над собственным развитием. Только соревнования дают ощутить "вкус победы", а значит испытать удовлетворение от занятий. Доказательством наших достижений являются призовые места в областных соревнованиях и проведена организационно-массовая работа среди обучающихся в объединении «Туризм», за период работы педагога дополнительного образования:

По итогу данного раздела можно сделать вывод, что работа по дополнительной образовательной программе ведется успешно, воспитанники туристского объединения учатся азам выживания в экстремальных ситуациях, совершенствуют навыки техники и тактики пешеходного туризма, формируют основы здорового образа жизни. Так как программа рассчитана на возраст от 10 до 17 лет, поводом для создания программы послужил многолетний опыт педагога дополнительного образования, накопленные знания и расширение возрастных рамок дополнительной образовательной программы «Туризм», нужно прививать здоровый образ жизни и любовь к занятиям спортом в более раннем возрасте. В связи с этим до начала учебного года была создан и введена дополнительная образовательная программа для обучающихся в возрасте от 6 до 9 лет под названием «Школа юного туриста», программа рассчитана на 3 года обучения.

Программа «Школа юного туриста» призвана решать следующие задачи:

популяризация здорового образа жизни; популяризация туризма среди детей городского округа ЗАТО Светлый, вовлечение учащихся в занятия различными видами туризма; закрепление и применение на практике знаний, полученных при изучении дополнительной образовательной программы «Туризм»; воспитание у детей любви к малой родине, бережного отношения к природе, чувства ответственности за сохранение окружающей среды; формирование чувства коллективизма; привлечение учащихся к решению проблемы сохранения экологической чистоты местности; развитие форм совместного проведения досуга детей и родителей.

В процессе реализации программы «Школа юного туриста» обучающиеся получают теоретические знания по основам спортивного ориентирования, технике пешеходного туризма, технике вязания узлов, знакомятся с элементами спасательного спорта, оказания первой доврачебной помощи.

Занятия объединения по теоретической подготовке проводятся в помещении Дома детского творчества с применением учебных пособий и туристского снаряжения. Практические занятия проводятся на территории ирригационной системы «Каскад» городского округа ЗАТО Светлый и при проведении однодневных туристических походов выходного дня. Именно в туристических походах приобретаются жизненно важные навыки, дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, быстрота реакции, логичность мышления.

В рамках программы занимаются дополнительно изучением организации туристического быта, краеведческой и природоохранной деятельностью.

Проект будет завершаться мини-туристическим слетом «Юный турист» (Приложение 2), на практике ребята применяют все полученные знания и умения, по окончании слета выдается свидетельство об окончании «Школы юного туриста».

Заключение

В своей работе я обосновала потребность в здоровом образе жизни и его формирование средствами туризма.

Для детей туризм – способ активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтикой необыкновенного образа жизни. Во время похода воспитательная задача решается воздействием на каждого участника со стороны коллектива. Длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость, волевые качества школьника, а также воспитывает коллективизм, взаимовыручку и дружелюбие.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная – закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, географии и т.д., теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков. Оздоровительная задача решается при правильном прохождении маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Что касается спортивных задач, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта; предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике.

С социальной точки зрения и реабилитации, туризм создает среду полноценного общения, в которой человек с проблемами взаимодействует с разными людьми, устанавливает социальные контакты и имеет возможность выполнять различные социальные роли.

Туризм предоставляет все возможности для развития личности. Познание истории, культуры, жизни других народов несет в себе большой гуманитарный потенциал, обогащает человека, расширяет кругозор. Гуманитарное значение туризма не только в его познавательности, но и в мирной направленности, в интеллектуально-воспитательном воздействии на личность.

Здоровый образ жизни не занимает пока главное место в жизни человека и в обществе в целом. Но если мы научимся с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что наше будущее поколение будет более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Туризм прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта. Но здоровью туриста могут позавидовать многие. Эффект туризма переоценить невозможно. Постепенно у воспитанников формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию.

Список использованных источников

1. Постановление Правительства РФ от 26.02.99г. №177 о Федеральной программе "Развитие туризма в Российской Федерации".
 2. Бардин К.Б. Азбука туризма. - М., 1988г.
 3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. М- С-ПБ, 2001
 4. Буркова Л. Г. Экологическое воспитание в туристском кружке [Текст]: метод. рек. для студ. и учителей / Л. Г. Буркова, Т. А. Вахрушева [и др]. - Шадринск. : ПО «Исеть», 1998.
 5. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М. : Академия, 2004.
 6. Зырянова Н. Н. Методические рекомендации по организации и проведению туристских соревнований учащихся [Текст] / Н. Н. Зырянова, Л. Г. Буркова. - Шадринск. : ООО «Вега копи центр», 2003.
 7. Ильина Е.И. Основы туристской деятельности., - М, 2000
 8. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма [Текст]: учеб. - метод. пособие / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
 9. Маслов А. Г. Способы автономного выживания человека в природе [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов В. Н. Латчук. - М. : Академия, 2005.
 10. Михайлина М.Ю., Лысогогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие для учащихся 7 кл. – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» - «Добродея», 2013.
 11. Шейко Н. Формула молодости и красоты М., мир книги, 2001.
 12. Морозов Б. М., Фадеев В. Е. Биографический очерк М. Твена. — М.: Мысль, 1997.
 13. Перевод с арабского М.А.Салье, У.И.Каримова, А.Расулева, П.Булгакова медицина, учеб. пособие., издание второе - "Фан", Ташкент 1979-82.
 14. Беликова О.Ю., Ломоносова Г.Г., Калько А.А. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – №11-4
- URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10599> (дата обращения: 11.01.2018).
15. Печчеи А. Человеческие качества. М., 1980
 16. Петров И.Б. Дополнительное образование обучающихся по программе «Юный турист-спасатель»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Петров И.Б. – М., 2007.
 17. Дрогов И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
 18. Латчук В.Н. Учебно-методический комплекс как средство подготовки школьников по основам безопасности жизнедеятельности в условиях

- детско-юношеского движения «Школа безопасности»: дис. ... канд. пед. наук. / Латчук В.Н. – М., 2001.
19. Акофф Р. Искусство решения проблем / Пер. с англ. под ред. Е. Г. Коваленко [Для научных библиотек]. — М.: Мир, 1982.
20. Семашко Н.А. Очерки по теории организации советского здравоохранения: принципиальные основы советского здравоохранения. М.: Издательство Академии медицинских наук РСФСР, 1947.
21. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания: 3-е издание. Пед.образ. 2014.
22. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм. Уч. метод. пособие / Ю. С. Константинов – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
23. Нагорный, А. Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и норм в туристских походах старшеклассников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. Г. Нагорный. – М., 1998.
24. Сергеева, С. А. Туризм как эффективное средство физического и нравственного воспитания школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Сергеева. – М., 1996.